

# Rehabilitační skupinové cvičení klouby

V tomto skupinovém cvičení se zaměřujeme na rovnoměrné posílení a protažení celého těla. Cvičení podporuje udržení kloubní pohyblivosti, ohebnosti, svalové síly a pomáhá vyrovnávat svalové dysbalance. Kromě samotného cvičení na cvičebních podložkách jsou také využívány různé rehabilitační pomůcky např. overbally a posilovací gummy, činky. Cvičení je určeno hlavně pro klienty s bolestmi kloubů (kyčelní, kolenní, ramenní a loketní). Klient cvičí v pohodlném sportovním oděvu pouze v ponožkách, bez bot.



 cena 2025

 čas

**180 Kč** 30 minut

## POZITIVNÍ ÚČINKY

- při vertebrogenních obtížích
- při Bechtěrevově nemoci
- u pacientů s kloubním onemocněním

## KONTRAINDIKACE

- všeobecné kontraindikace
- dekompenzovaná chronická onemocnění srdce a plic
- horečka
- rizikové těhotenství
- kachexie
- akutní stavy

Pro rezervace kontaktujte recepci Prodeje procedur:  
[spa@medi-spa.cz](mailto:spa@medi-spa.cz), tel.: 466 860 274 (111)  
[www.medi-spa.cz](http://www.medi-spa.cz)

*Medical Spa Team*

více info 

